

macht Mut

Wichtige Ziele der Sporttherapie bei Krebserkrankungen auf einen Blick

- **Verbesserung des körperlichen Befindens**
 - Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
 - Kräftigung der Muskulatur
 - Funktionsverbesserung (z. B. Lungenfunktion)
- **Bessere Verträglichkeit der adjuvanten Therapien** und Vermeidung/Reduktion von Nebenwirkungen (z. B. Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, Nervenstörungen)
- **Vermeidung von Bewegungsmangel-Krankheiten**
- **Psychische und psychosoziale Stabilisierung**
 - Abbau von Ängsten
 - Gewinn neuen Selbstvertrauens
 - Gruppenerleben, Austausch
 - Spaß und Freude
 - Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils



Kontakt und Anmeldung

Sana Kliniken Lübeck GmbH
Jan Dalitz
Hämatologisch onkologische Ambulanz
Kronsforder Allee 71-73, 23560 Lübeck
Tel.: 04 51/ 585-1878
jan.dalitz@sana.de
www.sana.de/luebeck



Bitte vereinbaren Sie mit Jan Dalitz einen individuellen Termin, um ein persönliches Programm festzulegen.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an den Kursen „Sport mit Krebs“ ist für Krebserkrankte kostenfrei, unabhängig davon, wo sie behandelt werden.



Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel · Tel.: 0 61 34 / 7 53 81 - 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de · www.stiftung-leben-mit-krebs.de

Stand: 16.02.2024 © Stiftung Leben mit Krebs. Vervielfältigung und Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung zulässig. Bilder: freepk.com



Sport zum Leben

**Sport tut gut
und macht Mut**

Aktiv das Leben neu gestalten –

Bewegungstherapie für
Patient:innen mit einer
Krebserkrankung

Sana Kliniken Lübeck

- Physikalische Therapie
- Medizinische Klinik III /
Hämatologie Onkologie
- Klinik für Urologie /
Urologisches Zentrum Lübeck



Projekt zur Förderung der körperlichen Fitness bei Patient:innen mit einer onkologischen Erkrankung

Sport tut gut und macht Mut

Liebe Patient:innen, liebe Angehörige,

eine Krebserkrankung stellt einen in jeder Hinsicht belastenden Einschnitt für Patient:innen dar, sowohl körperlich als auch seelisch. Vielfältige Untersuchungen belegen jedoch, dass eine patientengerechte, regelmäßige sportliche Betätigung die Verträglichkeit der Krebsbehandlung sowie die Lebensqualität verbessern kann.

Im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes „Sport mit Krebs“ hat die Stiftung Leben mit Krebs auch in Lübeck ein bewegungstherapeutisches Sportprogramm initiiert.

Ziel der individuell angepassten Therapieprogramme, die sich ganz an den Bedürfnissen und Kapazitäten der Patient:innen orientieren, ist vor allem die Erhöhung der Lebensqualität. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Patient:innen aller onkologischen Einrichtungen und Praxen in Lübeck und Umgebung können an den angebotenen Kursen teilnehmen. Jan Dalitz betreut Sie mit seiner langjährigen Erfahrung als Sporttherapeut.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme. Auf diesem Weg können Sie auch selbst zu Ihrer eigenen Rehabilitation und Gesundheitsstärkung beitragen.



Dr. Christian Frank
Geschäftsführer
Sana Kliniken Lübeck GmbH



Jan Dalitz
Onkologischer Sporttherapeut
Physikalische Therapie
Sana Kliniken Lübeck GmbH



Claus Feucht
Vorstand der
Stiftung Leben mit Krebs

Programm

Das Sportprogramm umfasst Trainingseinheiten zur Verbesserung von Muskelkraft, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit unter Einbeziehung von Körperwahrnehmungsübungen und regenerationsfördernden Maßnahmen. Nach dem Erstellen eines persönlichen Trainingsplanes werden Sie individuell angeleitet und in Gruppen Ihrer Wahl betreut.

Funktionale Bewegungstherapie



Entspannungstherapie



Rudern bei den Lübecker Ruder-Klubs

(saisonales Angebot)



Wandern



Angebote:

Details zu den Kursangeboten und Kurszeiten erhalten Sie bei Jan Dalitz.